

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ  
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

Тринус Олена Володимирівна

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

**Київ 2021**

УДК 612.013

*Схвалено вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 12 від 13 грудня 2021 року)*

Рецензенти:

Хомич Л. О., доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Волярська О. С., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, методики викладання іноземних мов та інформаційно-комунікативних технологій Київського національного лінгвістичного університету.

Тринус О. В. Основи здорового способу життя: навчальна програма. К.: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 25 с.

Навчальна програма «Основи здорового способу життя» адресована слухачам університетів третього віку і спрямована на формування основ здорового способу життя літньої людини. У програмі визначено, якими теоретичними знаннями та практичними навичками із збереження стану здоров'я, дотримання принципів раціонального харчування, рухової активності тощо мають оволодіти дорослі учні.

© Тринус О.В., 2021

© Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я – це найважливіша потреба людини, що визначає її здібність до життєдіяльності, забезпечує гармонійний розвиток. Воно є передумовою до самоутвердження та щастя особистості. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я характеризується відсутністю у людини хвороб і фізичних дефектів, наявністю фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Основним шляхом до здоров'я є здоровий спосіб життя – активна діяльність, спрямована на запобігання захворювань, збереження функціональних можливостей органів та систем організму, покращення загального самопочуття. Такий спосіб життя захищає людину від несприятливого впливу оточуючого середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Здоровий спосіб життя є необхідністю у літньому віці. За умови його дотримання можна уникнути багатьох причин погіршення стану здоров'я у старості та забезпечити активне довголіття. Заснований на фізичних навантаженнях, самоконтролі за власним станом, раціональному харчуванні, відмові від шкідливих звичок, розвитку позитивних емоцій здоровий спосіб життя сприяє активному опору організму літньої людини негативним явищам, використанню власного життєвого потенціалу для збереження та поліпшення здоров'я.

Це підтверджують висновки шведських учених, які протягом 18 років вели спостереження за літніми людьми віком від 75 років і старше та засвідчили, що довгожителлями найчастіше ставали жінки з вищою освітою, які вели здоровий спосіб життя, мали сильні соціальні зв'язки і активно проводили свій вільний час. Результати також показали, що курці прожили на рік менше, ніж ті, хто не палить. Такий самий позитивний ефект отримали ті, хто кинув палити вже в літньому віці. Серед видів дозвілля фізична активність здійснила найбільший вплив на

збільшення тривалості життя. Середній вік смерті у тих, хто регулярно плавав, займався ходьбою або гімнастикою, був на два роки більшим, ніж у тих, хто цього не робив. У підсумку люди з низьким рівнем ризику, які вели здоровий спосіб життя і активно спілкувалися з іншими людьми, жили на 5,4 роки довше, ніж ті, хто мав протилежні вихідні дані. Навіть після 85 років, маючи хронічні захворювання, люди без шкідливих звичок, які не нехтують спортом, в середньому жили на чотири роки довше, ніж їхні менш обережні однолітки.

Навчальна програма «Основи здорового способу життя» для слухачів університетів третього віку розроблена задля набуття ними знань та навичок зі збереження здоров'я, дбайливе ставлення до себе, стимулювання активної життєвої позиції, підтримки емоціональної сфери у літньому віці.

**Метою** програми є формування у слухачів університетів третього віку мотивації до прийняття рішень про ведення здорового способу життя, здатності використовувати його структурні елементи.

**Завданнями** програми є:

*ознайомлення слухачів зі знаннями про:*

- фізіологію старіння літньої людини та розширення їхнього світогляду щодо власного здоров'я;
- фактори, що визначають здоров'я людей літнього віку та активне довголіття;
- здоровий спосіб життя літньої людини;
- особливості харчування людей похилого віку, раціон здорового харчування;
- вплив рухової активності на організм літньої людини;
- основи застосування програм рухової активності різного спрямування;
- оздоровче значення сміху;
- особливості сну літньої людини та основні принципи допомоги людям з порушеннями сну;

*формування у слухачів умінь щодо:*

- застосовування складників здорового способу життя в реальних життєвих умовах з метою досягнення особистісних цілей;
- формування вмінь обирати продукти та складати раціон здорового харчування;
- використання засобів рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- використання рекомендацій щодо поліпшення сну;
- здійснення контролю та самоконтролю за станом організму.

Досягнення мети і завдань забезпечується шляхом дотримання таких **принципів**: гнучкості, варіативності, доречності, доцільності, зручності, демократичності, зворотного зв'язку, постійної підтримки, навчання через практику.

**Обсяг програми** – 24 години: 4 модулі по 6 годин, кожен охоплює по 3 теми.

**Тривалість навчання** – 1 місяць.

**Режим занять**: 3 дні на тиждень, по 2 години щоденно.

**Форма** організації навчального процесу – поєднання лекцій і практичних занять у співвідношенні 50%/50%.

спрямовану на поліпшення загального самопочуття

**Методи навчання**: інструктивна лекція, розповідь-бесіда, проблемний метод, метод аналізу ситуацій. Зміст лекційних занять спрямований на актуалізацію й систематизацію знань, мотивацію до неперервного розвитку та постійного самовдосконалення. З метою закріплення матеріалу програмою передбачається виконання практичних робіт.

Підсумковий контроль засвоєння знань здійснюється у формі підсумкового тестування по кожному з чотирьох модулів. Передбачено рубіжні етапи контролю знань у формі дискусії, усного опитування, завдань для практичних занять, питань для самоперевірки.

## Тематичний план

№ п/п	Тематика	К-ть год
<b>Модуль I</b>	<b>Здорове та активне довголіття людей літнього віку</b>	<b>6</b>
Тема 1	Сучасна демографічна ситуація в Україні та зарубіжних країнах	2
Тема 2	Психологічні особливості людей літнього віку	2
Тема 3	Фактори, які визначають здоров'я людей літнього віку та активне довголіття	2
<b>Модуль II</b>	<b>Особливості раціонального харчування у літньому віці</b>	<b>6</b>
Тема 1	Значення раціонального харчування, основні принципи раціонального харчування людей літнього віку	2
Тема 2	Загальна характеристика основних компонентів їжі	2
Тема 3	Режим харчування людини літнього віку. Дієтичні рекомендації для людей літнього віку	2
<b>Модуль III</b>	<b>Фізичні навантаження людей літнього віку</b>	<b>6</b>
Тема 1	Основні рекомендації щодо фізичної активності людей літнього віку	2
Тема 2	Рекомендації для людей літнього віку з порушеннями опорно-рухових функцій	2
Тема 3	Рекомендовані рівні фізичної активності для людей літнього віку	2
<b>Модуль IV</b>	<b>Боротьба зі шкідливими звичками, профілактика порушень сну у людей літнього віку</b>	<b>6</b>
Тема 1	Відмова від паління	2
Тема 2	Цілющі властивості сміху	2
Тема 3	Профілактика порушень сну у людей літнього віку	2
	<b>Всього</b>	<b>24</b>

### Зміст програми

#### Змістовний модуль I

#### «Здорове та активне довголіття людей літнього віку»

#### Тема 1. Сучасна демографічна ситуація в Україні та зарубіжних країнах

Поняття «старість», «старіння». Постаріння населення як характерна риса сучасних демографічних процесів. Хто такі люди «третього» та «четвертого» віку? Шкала демографічного старіння Е. Россета. Сучасна

демографічна ситуація в Україні та демографічні прогнози на майбутнє. Гендерний аспект процесу постаріння. Демографічні проблеми сільської місцевості. Вікові зміни функціонального стану організму літніх людей.

## **Тема 2. Психологічні особливості людей літнього віку**

Зміна ціннісної ієрархії самооцінок у старості. Фізіологічні, біологічні, соціальні, психологічні характеристики людей похилого віку. Психологічна старість. Соціальна старість. Соціально-психологічні типи старості (за І.С. Коном). Типи пристосування до старості (за Д.Б. Бромлєєм). Основні фактори стресу для людей похилого віку. Депресії похилого віку. Активна та пасивна життєва позиція літніх людей. Характерні типи пенсіонерів. Трудова, громадська, освітня діяльність літніх людей як основа активної життєдіяльності. Толерантність як ресурс соціальної взаємодії з людьми похилого віку.

## **Тема 3. Фактори, які визначають здоров'я людей літнього віку та активне довголіття.**

Основи здорового способу літньої людини. Фактори, що визначають підтримання здоров'я у літньому віці. Десять заповідей повноцінного життя у старості. Як уникнути стану безпорадності людини похилого віку? Формула «Можу-хочу-роблю» як підґрунтя «красивої старості» людини. Планування майбутнього людиною третього віку – умова щасливого сьогодення.

Після завершення **Модуля I** слухач повинен

**знати:**

- причини збільшення частки людей літнього віку в складі сучасного стану населення;
- дані про сучасну демографічну ситуацію в Україні й світі;
- дані сучасних демографічних прогнозів;
- фактори визначення понять «літня людина», «людина третього віку»,

«людина четвертого віку»;

- чому в суспільстві літніх людей розподіляють на «активних» і «неактивних», за якими ознаками це відбувається;

- соціально-психологічні типи старості (за І.С. Коном); типи пристосування до старості (за Д.Б. Бромлеєм);

- психологічні проблеми пенсіонерів та шляхи їх вирішення;

- основні фактори стресу для людей похилого віку та шляхи їх подолання;

- фактори, які визначають підтримання хорошого здоров'я у літньому віці;

**вміти:**

- аналізувати сучасну демографічну ситуацію;

- оцінювати власні місце й роль у суспільстві;

- приймати та використовувати формулу «Можу-хочу-роблю» («можу»

– природні можливості особистості, «хочу» – мотиваційна спрямованість, «роблю» – прояв активності особистості) як інструмент вирішенні життєвих проблем;

- планувати своє майбутнє.

## **Змістовний модуль II**

### **«Особливості раціонального харчування у літньому віці»**

**Тема 1. Значення раціонального харчування, основні принципи раціонального харчування людей літнього віку.**

Закони раціонального харчування людини. Значення раціонального харчування для людей похилого віку. Проблема незбалансованості харчування за кількісними та якісними параметрами. Чим загрожує неправильний раціон харчування здоров'ю літньої людини? Хвороби, що виникають від неправильного харчування. Тенденції харчування довгожителів України. Показник калорійності (енергетичної цінності)



раціону літньої людини. Основні принципи раціонального харчування людей літнього віку. Режим прийому їжі. Обмеження калорійності харчування з метою уповільнення темпів старіння.

## **Тема 2. Загальна характеристика основних компонентів їжі.**

Роль білків, жирів, вуглеводів у харчуванні літньої людини. Вітаміни, їх класифікація, основні функції у раціоні літньої людини. Мінеральні речовини у харчуванні літньої людини. Вода та напої як життєво необхідні складники харчового раціону літньої людини. Алкогольні напої у раціоні літньої людини. Використання прянощів для збудження апетиту у харчових блюдах для літніх людей.

## **Тема 3. Режим харчування людини літнього віку. Дієтичні рекомендації для людей літнього віку.**

Що таке режим харчування у літньому віці? Основні принципи режиму харчування людини літнього віку. Особливості дієти літньої людини. Рекомендації з організації харчування людей літнього віку. Збагачення харчового раціону літньої людини речовинами, що мають геропротективні властивості.

Після завершення **Модуля II** слухач повинен

### **знати:**

- закони та принципи раціонального харчування у літньому віці;
- значення раціонального харчування;
- інформацію про основні складники харчових продуктів, їхнє значення для організму літньої людини;
- відомості про джерела білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів;
- вимоги до складання харчового раціону;
- негативні наслідки неякісного, незбалансованого харчування за

кількісними та якісними параметрами.

**вміти:**

- дотримуватися принципів раціонального харчування;
- обирати продукти для повноцінного, збалансованого, з урахуванням вікових особливостей організму, харчування;
- скласти власний харчовий добовий раціон відповідно до енергетичних потреб організму.

### **Змістовний модуль III**

#### **«Фізичні навантаження людей літнього віку»**

**Тема 1. Основні рекомендації щодо фізичної активності людей літнього віку.**

Рухова активність як фактор підтримання функцій старіючого організму. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності з урахуванням умов пандемії. Визначення власного функціонального стану і готовності до фізичних вправ літньою людиною. Об'єм і інтенсивність фізичних вправ. Тривалість навантажень. Види тренувань та їх регулярність.

**Тема 2. Рекомендації для людей літнього віку з порушеннями опорно-рухових функцій.**

Захворювання, які найчастіше вражають опорно-руховий апарат у літніх людей. Як зберегти функціональність опорно-рухового апарату якомога довше. «Фінська» або «скандинавська» ходьба – один з популярних варіантів виконання навантажень для людей літнього віку. Позитивні результати від занять скандинавською ходьбою.

**Тема 3. Рекомендовані рівні фізичної активності для людей літнього віку.**

Поняття, що використовуються при визначенні рівнів фізичної активності літньої людини (тип фізичної активності, тривалість, частота, інтенсивність, об'єм, фізична активність помірної інтенсивності, фізична активність високої інтенсивності, аеробна активність). Рекомендований рівень фізичної активності для людини літнього віку. Способи досягнення рекомендованого рівня фізичної активності. Рекомендації щодо практики фізичної активності здорових людей літнього віку. Рекомендації щодо практики фізичної активності людей літнього віку з порушеннями здоров'я.

Після завершення **Модуля III** слухач повинен

**знати:**

- як рухова активність сприяє підтриманню функцій старіючого організму в належному стані;
- як пов'язані між собою малорухомий спосіб життя та прогресування захворювань опорно-рухового апарату у літньому віці;
- яка користь від занять скандинавської ходьбою для здоров'я людей похилого віку;
- рекомендований об'єм фізичної активності для здорових людей літнього віку, для літніх людей з особливими порушеннями здоров'я, для літніх людей з інвалідністю.

**вміти:**

- застосовувати рекомендації щодо фізичної активності людей літнього віку;
- визначати власний функціональний стан і готовність до фізичних вправ;
- застосовувати методику «Скандинавська ходьба» як один з варіантів лікувальної фізкультури для літньої людини;
- застосовувати практику фізичної активності для зміцнення серцево-легеневої системи, кістково-м'язових тканин, функціонального стану і

зниження ризику неінфекційних захворювань, депресії та порушення когнітивних функцій.

## **Змістовний модуль IV**

### **«Боротьба зі шкідливими звичками, профілактика порушень сну у людей літнього віку»**

#### **Тема 1. Відмова від паління.**

Небезпеки паління для літньої людини. Захворювання, які провокує паління. Основні перешкоди у відмові від паління. Міфи про безпечність електронних пристроїв для паління. Шляхи полегшення відвикання від паління: психологічна підтримка; підтримка сім'ї; лікарські засоби; харчовий раціон; фізична активність.

#### **Тема 2. Цілющі властивості сміху.**

Позитивне сприйняття старості. Вплив сміху на організм літньої людини. Фізіологічні аспекти сміху. Як сміх допомагає попередити хвороби у старості. Посмішка – універсальний засіб спілкування. Сучасні напрями гелотології (науки, що вивчає вплив сміху на організм людини) – класична сміхотерапія, медична клоунада, йога сміху. Дао-йога як техніка Внутрішньої Посмішки. Медитація «Три Лінії Внутрішньої Посмішки», спрямована на досягнення психологічної рівноваги, розвиток концентрації, позбавлення від депресії, омолодження людини.

#### **Тема 3. Профілактика порушень сну у людей літнього віку.**

Сон як природний фізіологічний процес. Тривалість сну дорослої людини, літньої людини. Причини виникнення розладів сну. Неврологічні розлади людини з порушеннями сну. Транзиторні, короткочасні та хронічні порушення сну. Структура сну. Функції сну. Основний регулятор сну. Основні принципи допомоги людям літнього віку з порушеннями сну.

Рекомендації щодо поведінки та немедикаментозного лікування при розладах сну.

Після завершення **Модуля IV** слухач повинен

**знати:**

- чим небезпечне паління для здоров'я і життя літньої людини;
- що потрібно для того, щоб кинути палити;
- як сміх впливає на організм літньої людини;
- як лікуватися сміхом;
- чому виникають розлади сну у літньої людини;
- що робити при порушенні сну.

**вміти:**

- застосовувати рекомендації з припинення паління;
- застосовувати медитацію «Внутрішня Посмішка» (найвідоміша версія «Три Лінії Внутрішньої Посмішки»);
- застосовувати рекомендації щодо поведінки та немедикаментозного лікування при розладах сну.

### **Питання для самоперевірки**

1. Як Ви розумієте поняття «постаріння населення»? Які причини цього явища?
2. Охарактеризуйте демографічну ситуацію в Україні та світі.
3. Яким чином у літніх людей змінюється ціннісна ієрархія самооцінок?
4. Яка Ваша роль і місце у сучасному суспільстві?
5. Поясніть поняття «людина літнього віку», «людина похилого віку», «людина третього віку», «людина четвертого віку», «пенсіонер».
6. Що таке соціальна старість?
7. Що таке психологічна старість?
8. Типи пенсіонерів. Активні та неактивні літні люди.

9. Соціально-психологічні типи старості (за І.С. Коном).
10. Типи пристосування до старості (за Д.Б. Бромлеєм)?
11. Назвіть основні фактори стресу для людей літнього віку.
12. У чому полягає психологічна підтримка людей літнього віку?
13. Що таке здоровий спосіб життя літньої людини?
14. Назвіть фактори, які визначають підтримання здоров'я у літніх людей.
15. Десять заповідей для благополучного життя людини літнього віку.
16. Значення формули «Можу–хочу–роблю» у житті літньої людини.
17. Значення планування майбутнього для літньої людини.
18. Що таке раціональне харчування та його значення для літньої людини?
19. Закони раціонального харчування.
20. Параметри збалансованого та незбалансованого харчування літньої людини.
21. Принципи раціонального харчування людей літнього віку.
22. Калорійність добового раціону літньої людини.
23. Білки у раціоні літньої людини.
24. Жири у раціоні літньої людини.
25. Вуглеводи у раціоні літньої людини.
26. Вміст вітамінів в раціоні літньої людини.
27. Роль мікро- і макроелементів у збереженні здоров'я і довголіття.
28. Напої у раціоні людини літнього віку.
29. Чи можна вживати алкогольні напої літнім людям? Чому?
30. Що таке режим харчування?
31. Основні принципи режиму харчування людей літнього віку.
32. Найбільш раціональний режим харчування у літньому віці.
33. Лікувально-профілактична спрямованість харчування літніх людей.

34. Як збагатити харчовий раціон речовинами, що мають геропротективні властивості та сповільнюють процеси старіння?
35. Перелік продуктів і страв для людей літнього віку.
36. Рухова активність як засіб загальної стимуляції старіючого організму та фактор регулювання його функцій.
37. Як визначити свій функціональний стан і готовність до фізичних вправ?
38. Якими мають бути об'єм і інтенсивність фізичних вправ для літньої людини?
39. Якими мають бути інтенсивність, характер і тривалість навантажень літньої людини?
40. Види тренувань літньої людини.
41. Скандинавська ходьба як спосіб проведення часу й оздоровлення організму для людей похилого віку.
42. Роль фізичної активності у житті людини літнього віку.
43. Шкода паління для організму літньої людини.
44. Основні перешкоди у відмові від паління.
45. Шляхи полегшення відвикання від паління.
46. Позитивне сприйняття старості як визначальний фактор стану здоров'я літньої людини.
47. Лікувальні властивості сміху.
48. Техніка Внутрішньої Посмішки.
49. Тривалість сну для дорослої людини, літньої людини.
50. Структура сну.
51. Функції сну.
52. Чому виникають розлади сну у літньої людини?
53. Основні принципи допомоги людям літнього віку з порушеннями сну.
54. Рекомендації щодо поведінки та немедикаментозного лікування при розладах сну.

55. Основні принципи медикаментозної терапії безсоння.



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### *Основна:*

До Модуля І «Здорове та активне довголіття людей літнього віку»

Березіна О. О. (2012). *Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу*. Автореф дис. канд. психол. наук. Київ: Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. 19.

Вороненко Ю. В., Шекера О. Г., Стаднюк Л. А. (2015). *Актуальні питання геронтології і гериатрії у практиці сімейного лікаря: навчальний посібник*. Київ: Видавець Заславський О.Ю. 530.

Воронова О., Барчий М. (2021). Окремі соціально-психологічні проблеми старіння. *Вісник Національного університету оборони України*. 6 (64). 38-48.

Визначення віку, з якого особа може вважатися особою похилого віку: огляд міжнародного досвіду та національні практики. Режим доступу:

<https://www.prostir.ua/wp-content/uploads/2018/12/%D0%9E%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%83.pdf>

Горветт З. *Чи буває старість у радість?* Режим доступу: [https://www.bbc.com/ukrainian/vert\\_fut/2015/11/151104\\_vert\\_fut\\_the\\_benefits\\_of\\_getting\\_older\\_vp](https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2015/11/151104_vert_fut_the_benefits_of_getting_older_vp)

Горецька О.В. (2017). *Геронтопсихологія: навчальний посібник*. Х.: Видавництво Іванченка І. С. 210.

Дзюба Т. М., Коваленко О.Г. (2013). *Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб.* К.: Видавничий дім «Слово». 264.

Добра Н.В., Корнілова Є.О., Самохіна Ж.В. (2015). *Демографічне старіння в Україні на фоні загальносвітової тенденції прискореного старіння населення: реферативний огляд*. Режим доступу:

[http://nbuv.gov.ua/sites/default/files/all\\_files/references/201512/vtdo\\_ro\\_6\\_0.pdf](http://nbuv.gov.ua/sites/default/files/all_files/references/201512/vtdo_ro_6_0.pdf)

Долинська Л.В., Співак Л.М. (2012). *Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія*. К.: Каравела. 240.

Єрмолаєва М.(2002). *Практична психологія старості*. М: Вид-во ЕКСМО-Пресс. 320.

Засєкіна Л. В., Магдісюк Л. І. (2018). *Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: моногр.* Луцьк: ПП Іванюк В. П. 290.

Коленіченко Т.І. (2010). Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища. (Дис. канд. пед. наук). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ.

Коваленко О. Г. (2015). *Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти*. К.: Інститут обдарованої дитини. 456.

Корнієнко І. О. (2017). Основні кореляти прийняття людиною власної старості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. Вип. 2. 235–238.

Кухта М.П. (2018). *Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні*. Київ: КНУКіМ. 304.

Лук'янова Л. (2021). Психолого-фізіологічні особливості осіб літнього віку та їх урахування у процесі навчання. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. Т.1(19). 9-18.

Помиткін Е. О., Рибалка В. В. (2020). *Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник*. К.: Талком, 2020. 184.

Про затвердження плану заходів з реалізації Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року. Розпорядження КМУ від 26 вересня 2018 р. № 688-р. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhavnoyi-politiki-z-pitan-zdorovogo-ta-aktivnogo-dovgolittya-naselennya-na-period-do-2022-roku>

Реан А. *Психологія людини від народження до смерті*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 656.

Ушакова І.М. (2014). *Геронтопсихологія: підручник* Х.: НУЦЗУ. 236.

Ушакова І.М. (2007). Психологічне консультування людей похилого віку. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип.22. 200-207.

Шахматов Н.Ф. (1996). *Психическое старение: счастливое и болезненное*. М.: Здоровье. 304.

*Як подовжити молодість: активне довголіття і здоровий спосіб життя*. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-podovzhiti-molodist-aktivne-dovgolittya-i-zdoroviy-sposib-zhittya>

**До Модуля II «Особливості раціонального харчування у літньому віці»**

Агапова О. (2014). *Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку*. К.: ПП «Золоті ворота». 120.

Василенко К. (2014). *Особливості раціонального харчування людей похилого віку*. Режим доступу:

[https://revolution.allbest.ru/cookery/00474322\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/cookery/00474322_0.html)

Вороненко Ю. В., Шекера О.Г., Стаднюк Л.А. (2015). *Актуальні питання геронтології і гериатрії у практиці сімейного лікаря: навчальний посібник*. Київ: Видавець Заславський О.Ю. 530.

Вороніна Л. П. (2007). Питання раціонального харчування у літніх людей. *Медичні новини*. № 6.

Григоров Ю. Г., Поворознюк В.В., Корзун В.Н. (2006). *Раціональне харчування людей літнього та старечого віку: метод. реком*. К.: Товариство Знання України. 36.

Дуденко Н. В. (2013). *Нутрицітологія*. Харків: Світ книги. 560.

Карпенко П. О., Притульська Н.В., Кравченко М.Ф. (2019). *Оздоровче харчування*. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет. 628.

Корнилова Л. Є. (2004). *Самовчитель старіючої людини. Ескіз індивідуального підходу*. К.: Наук.-видавн. центр Нац. б-ки України імені В. І. Вернадського. 246.

Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В. В., Брич В. В., Кіш В. П. (2019). *Основи харчування*. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». 252.

Ломницька Я. Ф., Василечко В. О. (2017). *Хімічний склад продуктів харчування та їхній аналіз*. Режим доступу: <https://chem.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-2.pdf>

Лук'янченко М. І., Грибок Н. М., Прихода І. В. (2015). *Оздоровчі технології осіб похилого і старечого віку*. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 124.

Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. (2017). *Фізіологія харчування*. Суми: Університетська книга. 473.

Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. (2006). *Вплив харчування на здоров'я людини*. Чернівці: Книги XXI. 500.

Романенко М. (2019). *Харчування людей похилого віку в профілактиці захворювання коронавірусом*. Режим доступу: <http://geront.kiev.ua/news/773-kharchuvannya-lyude-pokhilogo-viku-v-profilaktitsi-zakhvoryuvannya-koronavirusom.htm>

Смирнова І. П. (2001). *Принципи здорового харчування*. Режим доступу: [http://journal.ukrcardio.org/cardio\\_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm](http://journal.ukrcardio.org/cardio_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm)

Українець А. І., Сімахіна Г. О. (2009). *Технологія оздоровчих харчових продуктів: курс лекцій*. К: НУХТ. 310. Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/748235/>

Фундюр Н. М. (2015). *Особливості харчування людей похилого віку*. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3528-osoblivosti-harchuvannya-lyudey-pohilogo-viku/>

Харченко Н. В., Анохіна Г. А., Бабак О. Я. (2012). *Дієтологія*. К.: Меридіан. 527.

### **До Модуля III «Фізичні навантаження людей літнього віку»**

Агапова О. (2014). *Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку*. К.: ПП «Золоті ворота». 120.

Бойчук Ю. Д. (Ред.) (2017). *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*. Харків: Вид. Рожко С. Г. 488.

Гакман А. (2017). Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 42-46.

Гакман А. В. (2018). Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Молодий вчений*. No 3.3. (55.3). 34-38.

Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>

Кожем'якін С. В., Луньов В. Є., Самохін А. В. (2013). *Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Макіївка: МЕРІ; Донецьк: Донбас. 637.

Мартинюк О., Печена В. (2021). Здоров'я та рухова активність людини. *InterConf*, (55), 372-382. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.05.2021.039>

Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. Режим доступу: <http://clinic.gov.ua/?p=1647>

Ріпак М. О. (2017). *Особливості рухової активності осіб пенсійного віку*. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26859/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d1%8f%207.pdf>

Павлова Ю. О. (2016). Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 1(51). 53–56.

Пирогова Е. А. (1989). *Вдосконалення фізичного стану людини*. К.: Здоров'я. 164.

Сачук І.Г. (2011). *Основи геррагогіки: курс лекцій*. Черкаси: ЧДТУ. 119.  
Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя. Режим  
доступу: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114>

Терьохіна Є. (2021). *Техніка та користь скандинавської ходьби*. Режим  
доступу: <https://blog.decathlon.ua/tehnka-korist-skandinavsko-hodbi.html>

Еднак В. І. (2017). *Техніка скандинавської ходьби з палицями*  
<https://med-magazin.ua/ua/articles/view/486/>

#### **До Модуля IV «Боротьба зі шкідливими звичками, профілактика порушень сну у людей літнього віку»**

Балагура В. (2016). *Сміх та його значення в житті людини*. Режим  
доступу: [http://www.ji-  
magazine.lviv.ua/2016/Balagura\\_Smih\\_i\\_yoho\\_znachennya.htm](http://www.ji-magazine.lviv.ua/2016/Balagura_Smih_i_yoho_znachennya.htm)

Байєр О. О. (2014). Структуровані конспекти лекцій із  
геронтопсихології. Дніпропетровськ : Акцент.

Вороненко Ю. В., Шекера О. Г., Стаднюк Л. А. (2015). *Актуальні  
питання геронтології і геріатрії у практиці сімейного лікаря*: навчальний  
посібник. Київ: Видавець Заславський О.Ю. 530.

Демчина М. (2016). *Чим небезпечне тютюнопаління для здоров'я і  
життя людини*. Режим доступу: [https://city-adm.lviv.ua/news/science-and-  
health/medicine/233867-chym-nebezpechne-tiutiunopalinnia-dlia-zdorovia-i-  
zhyttia-liudyny](https://city-adm.lviv.ua/news/science-and-health/medicine/233867-chym-nebezpechne-tiutiunopalinnia-dlia-zdorovia-i-zhyttia-liudyny)

Коваленко-Кобилянська І. Г. (2012). Психологічні чинники ставлення  
літньої людини до смерті. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Ін-т психології  
ім. Г. С. Костюка Київ. 19.

Корнилова Л. Є. (2004). *Самовчитель старіючої людини*. Ескіз  
індивідуального підходу. К.: Наук.-видавн. центр Нац. б-ки України імені  
В. І. Вернадського. 246.

Мальцева О. В. (2016). *Сміхові практики як універсальний шлях до  
здоров'я*. Режим доступу:

<https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/12867/1/12.pdf>

Мальцева О. В. (2017). *Сміх та позитивна емоційність як запорука здорового способу життя осіб похилого віку*. Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого–педагогические аспекты: VII Междунар. науч.–практ. интернет–конференция МНУМН; ред. Сутармаа Мятмамаржав. Улан–Батор: МНУМН.

Мальцева О. В. (2016). *Подолання негативної емоційності у осіб похилого віку засобами культурно–дозвільних практик*. Cutting–edge science –2016, april 30 – may 7, UK, Sheffield. Sheffield: Science and education LTD. Volume 6. 73–78.

Новікова Ж. М. (2019). Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 2. 78–83.

Новікова Ж. М. (2020). *Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку*. (Дис. канд. психол. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.

Пронзато А. (2013). *Старість – час надії*. [пер. Мандрики О.]. Л.: Свічадо.183.

Стойко Ю. (2021). *Терапія сміхом: як бути здоровим і щасливим*. Режим доступу: <https://koleso-gizni.com.ua/uk-ua/zdorove/smehoterapija-hto-eto>

Хаустова О. О. (2016). Розлади сну у осіб літнього віку. *НейроNEWS*. 2-1. 52-56.

#### **Додаткова:**

Буркхард Г. (2017). Свобода «третього віку». Закономірності біографії у віці від 63 років. (пер. Левковець О., Новицької К.). Київ: Наїрі, 2017. 269.

Гончарова Л. А. (2017). Психологічні чинники розвитку творчої активності людей похилого віку. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ. 20.

Горбаль І. С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного

благополуччя пенсіонерів. (Дис. канд. психол. наук). Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ. 271.

Коцан І. Я. (Ред.). (2011). Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 430.